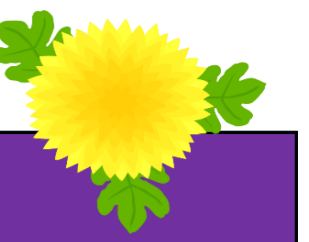




白根総合公園屋内プール スポーツ教室プログラムガイド【2023年度 秋期】



教室名	運動強度 ★×5 (きつい) ★×1 (やさしい)	日程										回数	曜日	時間	講師	対象	定員	費用		65歳以上割引	内容				
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩							参加料	入場料						
みんなの水泳(月)	はじめてクロール・背泳ぎ 紹介	★★★ (ふつう)															全 8 回 月	10:30 ▼ 11:30	新潟水泳協会 レディース部	各コース 15名	5,700円	不要	○	泳げない15歳以上の方(中学生除く)	水慣れからはじめ、70-80m、背泳ぎで25m完泳を目指します。
	しっかりクロール・背泳ぎ 紹介	★★★ (ふつう)	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	70-80m、背泳ぎで25m泳げる15歳以上の方(中学生除く)	70-80mを習得し、70-80m、背泳ぎで50m完泳を目指します。													
	はじめて平泳ぎ・バタフライ 紹介	★★★ (ふつう)														70-80m、背泳ぎで50m泳げる15歳以上の方(中学生除く)								平泳ぎ、バタフライの基本を習得し、25m完泳を目指します。	
	しっかり平泳ぎ・バタフライ 紹介	★★★★ (ややきつい)														70-80m、背泳ぎで50m、平泳ぎ・バタフライで25m泳げる15歳以上の方(中学生除く)								4泳法の完成度を上げ、100m個人メドレーの完泳を目指します。	
らくらくアクアフィットネス 紹介	★★★ (ふつう)															全 10 回 月	14:30 ▼ 15:15	高柳 由起	15歳以上(中学生除く)	20名	3,300円	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でウォーキング・エアロビクスダンス等のエクササイズを行います。陸上で行う運動に比べ、膝や腰への負担が少なく、全身を使った運動を行うことができます。	
アクアエクササイズ(夜) 紹介	★★★★★ (きつい)															全 8 回 月	19:30 ▼ 20:15	高柳 由起	15歳以上(中学生除く)	20名	2,600円 (1回参加 500円)	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でエアロビクスダンス等のエクササイズを行います。水の抵抗を利用し、全身を動かす運動を行うことにより、健康維持・増進の効果が期待できます。	
シニア水泳 はじめて平泳ぎ・バタフライコース 紹介	★★★ (ふつう)															全 6 回 木	14:00 ▼ 15:00	新潟水泳協会 レディース部	クロールで25m以上泳げる50歳以上の方	15名	2,100円	500円(1回) or 200円(1回)	○	平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指します。	
プールde健康 紹介	★★★ (ふつう)															全 5 回 金	14:00 ▼ 14:50	白根プール スタッフ	15歳以上(中学生除く)	20名	600円 (1回参加 200円)	500円(1回) or 200円(1回)	○	水中でウォーキング・筋力トレーニング・レクリエーション等を行います。陸上で行う運動に比べ、膝や腰への負担が少なく、全身を使った運動を行うことができます。	
ナイト水泳(金) はじめて平泳ぎ・バタフライコース 紹介	★★★ (ふつう)															全 8 回 金	19:45 ▼ 20:45	高柳 由起	70-80mで25m泳げる15歳以上の方(中学生除く)	15名	2,800円	500円(1回) or 200円(1回)	○	平泳ぎ、バタフライで25m完泳を目指します。	

【お友達紹介キャンペーンのご案内】

対象教室（「キャンペーン」マーク **紹介** が付いた教室）に新規会員をご紹介いただくと、お二人に令和5年度秋期スポーツ教室参加料1,000円割引券をまれなく進呈いたします。専用チラシにご記入の上、施設窓口までお持ちください。
※割引券のご利用は、記載の会員番号ご本人様のみとさせていただきます。
※他の公社発行の割引券との併用はできません。



【各種割引のご案内】

- ・いきいきポイント割引…1回参加毎に10ポイントが溜まり、100ポイントが溜まると次回参加料支払い時に100円引きとなります。
- ・障がい者割引…障がい者手帳をお持ちの方は、参加料が50%オフになります。他の割引とは併用できません。※いきいきポイント割引を除く
- ・シニア割引…2023年度中に65歳以上になる方は参加料が10%オフになります。

【教室LINEアカウント】 ぜひご登録ください！

スポーツ教室の申込など、さまざまな情報をLINEでお届けいたします！

【@725brlci】白根総合公園屋内プール版



←休講案内はこちらから
配信されます



【申込方法】

◎みんなの水泳(月)をお申込みの際は、希望のコース名もお伝えください。

直接窓口・電話・ホームページ専用申込フォーム (<http://niigata-kaikou.jp>) で

①～④の必要事項(ホームページからは①～⑤)を明記の上、お申込みください。

《必要事項》

- ①会員番号 ②教室名(複数可) ③氏名(ふりがな) ④電話番号
(ホームページからのお申し込みは、⑤メールアドレスも必要です)

8/6(日)から申し込み開始となります。(先着順のため、定員に達し次第終了)

【申込み・問合せ】

白根総合公園屋内プール

〒950-1214

新潟市南区上下諏訪木1775-1

電話：025-378-4435

* 申込みには事前に窓口で受講カードの作成が必要です *

